

**I.S.I.S. MACHIAVELLI - Firenze**  
**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**CLASSE 5 °F - a.s. 2023/2024**

**- Lezioni pratiche -**

Le lezioni pratiche in palestra sono state svolte nel primo e nel secondo quadrimestre negli impianti sportivi dello Stadio di Atletica Ridolfi, degli Assi, dell'Africo, al giardino dei Nidiaci. Inoltre sono state effettuate uscite di trekking urbano.

**Consolidamento degli schemi motori di base attraverso:** vari tipi di corsa, andature semplici e complesse (skipp, corsa calciata, passo stacco, doppio impulso, corsa balzata, etc.), saltelli, salti in lungo, alto e basso, percorsi motori.

**Miglioramento delle capacità condizionali e coordinative attraverso:** es. di stretching a corpo libero, es. in circuito, passivi, attivi. Esercizi di destrezza, utilizzo della scaletta di agilità, percorsi di capacità coordinative, partenza dai blocchi, corse di velocità.

**Potenziamento muscolare dei vari distretti corporei attraverso:** es di tonificazione muscolare eseguiti a corpo libero.

**Esercizi respiratori attraverso:** es. specifici (inspirazione, apnea, espirazione) eseguiti profondamente lentamente e con consapevolezza.

**Sport e Giochi Sportivi:** Pallacanestro, Pallavolo, Ultimate Frisbee, Softball, Tennis.

**Trekking Urbano:** per le strade e le piazze cittadine del centro storico.

**Trekking al Giardino di Boboli -**

**Progetto Autodifesa:** tre lezioni svolte da Esperti Esterni in orario curricolare presso la palestra di arti marziali RUA67 ACADEMY.

**Lezione didattico-dimostrativa di Karate Seido:** svolta in orario curricolare nella Palestra Africo da parte dell'Associazione ASD WORLD SEIDO KARATE ORGANIZATION ITALIA di Sesto Fiorentino (FI).

**- Lezioni teoriche -**

- durante lo svolgimento delle attività pratiche proposte in palestra sono state affrontate le spiegazioni teoriche necessarie relative a: l'esecuzione dei singoli gesti motori, attraverso un metodo globale-analitico-globale, il fair-play e i principi di etica sportiva, tecnica e tattica di gioco.
- Progetto "Donazione del Sangue" - - incontro con la Dott.ssa Antonella Bertelli, consulente sanitario Fratres Toscana.